

# 杨式养生太极剑

24式

张勇涛 编著

北京体育大学出版社



# 杨式养生太极剑（24式）

张勇涛 编著



B1283369

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌  
责任编辑 楚天 秦德斌  
审稿编辑 鲁牧  
责任校对 黄强 彭成  
摄影 闫文龙  
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

杨式养生太极剑:24式/张勇涛编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.1  
ISBN 7-81100-013-X

I. 杨… II. 张… III. 剑术(武术) - 套路(武术) - 中国 IV. G852.241.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079193 号

杨式养生太极剑:24式 张勇涛 编著

---

|     |                  |
|-----|------------------|
| 出 版 | 北京体育大学出版社        |
| 地 址 | 北京海淀区中关村北大街      |
| 邮 编 | 100084           |
| 发 行 | 新华书店总店北京发行所经销    |
| 印 刷 | 北京雅艺彩印有限公司       |
| 开 本 | 850×1168 毫米 1/32 |
| 印 张 | 3.25             |

---

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-013-X/G·14

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

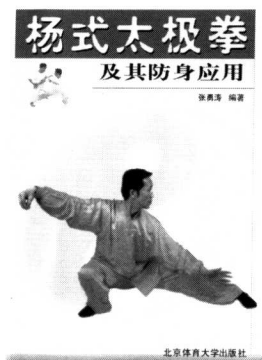
## 作者简介



张勇涛，1943年出生，杨式太极拳嫡传第五代传人，中国武术七段，国家武术一级裁判。现任北京市武术协会副秘书长、北京市武术协会委员、北京市杨式太极拳研究会副会长兼秘书长。

祖籍河北。出身武术世家。外祖父崔立志（字毅士）是杨式太极拳一代宗师杨澄甫入门弟子，为杨式太极拳第四代主要传人之一。母亲崔秀辰是北京杨式太极拳研究会首任会长，杨式太极拳嫡传第5代传人。自幼随外祖父习武，勤学苦练，潜心钻研，尽得杨式太极拳械之真谛。

从60年代起，参加北京市和全国太极拳比赛，取得了优异成绩。其中1978~1980年曾连续三届荣获北京市武术比赛太极拳、太极刀第一名；1987年荣获全国太极拳·剑·推手锦标赛剑术第



三名；1991年荣获北京市传统武术比赛太极刀第一名；1992年荣获北京市传统武术比赛太极拳第一名。

继承前辈衣钵，致力于杨式太极拳的普及和推广工作，多年来坚持在北京中山公园设场教授杨式太极拳。1997年、1998年和2000年三次应邀赴日本教授杨式太极拳。1998年10月，作为杨式太极拳方阵代表，参加了天安门广场的万人太极拳表演。1999年5月，在北京天坛公园协助北京市体委、北京武术院成功地组织了万人太极拳全民健身活动表演。2002年8月协助中国武术协会北京武术院在北京天坛公园成功地组织了中国、日本、韩国太极拳集体演示，作为五式太极拳名家参加表演。先后出版《简化杨式太极拳》、《传统杨式太极剑》、《杨式太极拳及其防身应用》等多部著作，并录制了《杨式太极拳系列教学片》。



# 前

# 言

太极剑是太极拳械系列中最负盛名的短器械之一，在医疗康复、强身健体、陶冶性情等方面都具有良好的作用，在海内外广泛流传。

杨式养生太极剑（24式）是在传统杨式太极剑（51式）基础上发展起来的，既体现了传统杨式太极剑的独特风格，又注入了崭新内容，使之更生动贴切地体现出杨式太极的独特魅力，从而满足不同层次、不同基础、不同年龄的练习者的需要，真正把杨式太极剑练到家。

杨式养生太极剑姿势美观大方，剑法缠绵平稳，刚柔相济，灵活多变，风格别致。起势即分阴阳，收势阴阳结合，每动即显虚实，上下左右相系；前进、后退、闪避、升降、心静体松、内外结合；劲力连贯，步法轻捷，剑法顺遂，以意运剑，身剑合一。

杨式养生太极剑（24式）整个套路分为四段：

第一段5个动作，以太极拳弓步、虚步等步型为基础，学练太极剑中刺剑、劈剑、削剑、拦架等剑法，着重练习柔韧性和协调平衡。

第二段5个动作，以太极拳仆步，独立步、低势虚步等步法为基础，逐渐从易过渡到较难的动作，学练太极剑中撩架、斩剑、抹剑、平点剑、抽剑等剑法，对初学者提出有关素质和身体机能的要求。

第三段8个动作，套路进入高潮，以太极拳中弓、虚、独立、低势侧仆步、跳步等步法为基础，学练太极剑中崩剑、截剑、压剑、托剑等剑法，深刻体会传统太极剑动静相间，刚柔相济，意领身随的特点。

第四段6个动作，凭借身法、步法的旋转自如，剑法的灵活运用，并随时蕴藏变化莫测的腿法。进入太极剑平稳缓慢、连贯缠绵阶段，最后如行云流水、绵绵不断而收势。

目录

## 第一章 太极剑入门知识 ..... (1)

一、剑的基本握法 ..... (1)

二、剑 指 ..... (4)

三、基本剑法 ..... (4)

四、基本动作规格 ..... (11)

五、学练要领 ..... (21)

## 第二章 学练杨式养生太极剑 (24 式) ..... (23)

一、动作名称 ..... (23)

二、动作图解 ..... (24)

三、技术动作要领 ..... (96)

四、动作布局示意图 ..... (98)



# 第一章 太极剑入门知识

## 一、剑的基本握法

要练好太极剑，除了正确掌握剑法技术动作之外，还必须注意握剑的方法。剑谱歌诀云：“手心空，使剑活；足心空，行步捷。”许多剑法都是在灵活的握剑控制下，才能做到准确有力。

### 1. 抱 剑

手心向前紧贴护手，食指附于剑柄后，拇指和其余三指扣紧护手，剑后刃平面轻贴前臂，传统杨式太极剑称为阳手，常用于起势。（图1）



图 1





图 2

## 2. 持 剑

手心向后紧贴护手，食指附于剑柄前，拇指和其余三指扣紧护手，剑后刃平面轻贴前臂。传统杨式太极剑称为阴手。常用于起势。（图2）

## 3. 握 剑

### (1) 正 握

立剑（刃朝上下或前后），五指卷握剑，虎口朝护手。常用于崩剑等。（图3）



图 3



图 4

### (2) 反 握

立剑（刃朝上下），手臂内旋，拇指顶于剑柄下方，其余四指向下扣压，为反握剑。常用于撩剑等。（图4）



### (3) 仰 握

平剑（刃朝左右），拇指和食指紧靠护手，其余两指并拢握紧剑柄，手心向上。常用于刺剑等。（图5）



图 5



图 6

### (4) 俯 握

平剑（刃朝左右），手心向下，拇指、食指和虎口钳夹，其余三指松握剑柄。常用于平斩剑等。（图6）

### (5) 捧 握

两手心均向上，左手心捧在右手背下，五指微屈，手心微凹；左手为掌，在传统杨式太极剑中出现多处（掌型同杨式太极拳掌型），它既可托捧右手持剑上举，又可助右手持剑进攻与防守。在剑势中常用于捧刺剑等。（图7）



图 7

无论哪一种握法都应注意：①手腕要松活、手指要灵活、手心要留空隙。②持剑以拇指、中指、无名指为主，小指随时配合，随剑法的变化而灵活掌握，时紧握时松握，顺其自然。

## 二、剑指

剑指在剑术中也称剑诀。握法是食指与中指伸直并拢，其余三指屈于手心，拇指压在无名指和小指的第一指节上。（图8）

剑指应与剑法遥相呼应，要并拢伸直，不可成剪形或勾屈，当配合协调时，既可借势助剑，也可平衡上下、左右、前后之虚实。



图8

## 三、基本剑法

初学者在练习杨式养生太极剑时，首先要熟悉各种剑法的有关内容、概念，才能使由各种剑法组成的剑术套路，动作规范准确，运动路线清楚明白，技击含义心中有数。

### 1. 刺 剑

刺剑可分为立刺剑和平刺剑。剑刃朝上下为立刺剑，向前逼出为刺，力达剑尖，剑与臂几乎成一直线（图9）。剑刃朝左右为平刺剑，剑尖与胸平（图10）。下刺剑剑尖与膝平，力均达剑尖和剑前刃（图11）。

如勒马式前刺剑、仙人指路平刺剑、玉女穿梭下刺剑等。



图 9



图 10



图 11



图 12

## 2. 撩 剑

立剑，由下向上方为撩，力达剑刃前部。反撩剑前臂内旋，手心向上或向外，一般由体侧贴身弧形撩起，力达剑尖和前刃（图 12、13）。如小魁星的撩架、掸尘撩拦之丁步反撩等。



图 13



图 14

## 3. 崩 剑

立剑，正握。沉腕，使剑尖向上，劲力柔和的贯于腕部，剑身竖直，力达剑尖和剑锋（图 14）。如凤凰抬头之侧仆崩腕。





#### 4. 劈 剑

立剑，正握。自上而下为劈（剑与臂几乎成一直线），力达剑身（图15）。如燕子抄水之虚步后劈。



图 15

#### 5. 拦 剑

立剑，正握（刃朝上下）。臂内旋，使手心朝内，由右下向右前方斜出，腕与头平，剑尖向右前斜方，力达剑前刃（图16）。如掸尘撩拦之左弓步拦。



图 16

#### 6. 削 剑

平剑，仰握。自异侧下方绕胸前向同侧前上方斜出，手心斜向上，活腕力顺剑后刃向前刃滑动，直至剑尖（图17）。如凤凰双展翅之转身削剑。



图 17



图 18

## 8. 架剑、托剑

立剑，剑身几乎平直或剑尖微低于腕，由下向上为架，为托。手心朝外或手心朝内，力达剑身及前刃（图 19）。如挑帘式之独立托架。



图 19



图 20

## 7. 截 剑

平剑，俯握。剑身斜向下为下截剑，力达剑前刃和剑尖（图 18）。如乌龙摆尾之虚步截踝等。

## 9. 点 剑

立剑，反提腕，使剑尖由上向前下点击，自然屈臂、力达剑尖下峰（图 20）。如等鱼式之虚步点腕等。



## 10. 斩 剑

平剑，俯握。剑刃向右横出，高不低于肩，劲达剑身（图 21）。如白虎搅尾之拍脚斜斩等。



图 21



图 22

## 11. 捧 剑

平剑，俯握。两手心均向上，内两侧向胸前合拢，左手为掌（掌指微屈，掌心微凹）捧托于右手背下，两臂微屈，力贯剑前刃和剑尖（图 22）。如青龙现爪之并步捧剑等。

## 12. 拍 剑

平剑，由俯握演变成仰握。左手轻扶右手背，使剑由后向前，由上向下击拍，力贯于剑身（图 23）。如勒马势之上步拉压等。



图 23



图 24

### 13. 抽 剑

立剑，正握，手心向里或平剑，仰握，手心向上。剑身由上向下斜压回抽，剑尖高于腕，力贯剑前刃。如射雁式之虚步回抽（图 24）、宿鸟投林之虚步抽剑等。

### 14. 扫 剑

平剑，俯握。剑由左至右环绕一周，力达剑前身及剑前刃（图 25）。如风扫梅花之旋转平扫等。



图 25

以上各种剑法均要求做到：规格正确，剑法清晰；轻捷连贯，刚柔相济；劲由脊发，身械协调。